

Глава 1

Все начинается в детстве

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Каждый ответ на ваши «почему» приблизит вас к испытывающему боль внутреннему ребенку, и вашей задачей будет утешить его, потому что его успокоение станет вашим взрослением.

Psicoadvisor

Будьте любопытны

Миллион разных вещей вызывает у нас любопытство в детстве: лужи, вращающиеся двери магазинов, бегущие по небу облака, опавшие листья на асфальте, огни вывесок, бездомные собаки... В нас бурлит поток вопросов. Мы задаем взрослым тысячи «почему», и все вокруг кажется невероятно интересным. Теперь мы «большие», и у нас тоже есть тысячи новых «почему», только на этот раз они касаются не окружения, а мира у нас внутри. И удовольствие от его познания будет бесценным.

Нобелевский лауреат Фрэнсис Крик, говоря об открытии двойной спирали ДНК, употребил выражение «сладость науки». Так он объяснил ощущение радости и удовлетворения, которое сопровождает исключительные открытия. Познавая собственную психику, вы раз за разом будете испытывать то же самое. Любопытство — важный инструмент в психологии. Оно может превратиться в союзника, так как мешает самообвинению и самокритике — вашим постоянным спутникам. Когда происходит

что-то неприятное, любопытство помогает сместить фокус с самоосуждения («Это все случилось из-за меня», «Мне надо было сказать то-то или сделать так-то...») на скрывающиеся за ним механизмы («Почему я так поступил?», «Что подтолкнуло меня к этому?», «Что меня задело?»).

Что обычно происходит, когда вы оглядываетесь и сравниваете себя с окружающими? Вы чувствуете себя «среди отстающих» и ставите это себе в вину. Если что-то не получается — вы считаете, что ответственность лежит только на вас. Вы не скажете: «У меня лишний вес, потому что меня не принимали» или «Я прокрастинирую и бессмысленно трачу время, вместо того чтобы двигаться к цели, потому что в детстве не чувствовал поддержки». Однако это и есть глубоко скрытые объяснения, которые придется найти и, что еще важнее, услышать. Знание этих причин вовсе не оправдывает неудачи, но многое проясняет. Мы понимаем, что с нами все в порядке, — просто мы ведем себя так, как нас, пусть и неявно, научили другие значимые люди.

Неизгладимые (почти) следы детства

О детстве принято думать как о безоблачном счастливом времени — только и дел, что играть и вдоволь спать. Однако на самом деле этот жизненный период совсем не безоблачен. Это время тяжелых завоеваний и трудных уроков от окружающего мира. Они и определяют наше восприятие жизни в дальнейшем, хотя делают это неявно. На следующих этапах взросления мы неосознанно преобразуем усвоенные модели в постоянные схемы, или сценарии.

Когда мы становимся более зрелыми (эмоционально и умственно), новый опыт сохраняется в декларативной, или эксплицитной, памяти. К сожалению, в детстве так не происходит. Мы

не помним свои первые годы, потому что на тот момент некоторые структуры мозга, например гиппокамп, еще не сформировались. Зато было развито миндалевидное тело, которое отвечает главным образом за эмоциональную, или имплицитную, память. Немногие задумываются об этом, но что мы, если не совокупность пережитого опыта? Что мы, если не наши воспоминания?

Эксплицитная память доступна в любой момент, в то время как имплицитная сокрыта в глубине. Однако от нее зависят те наши инстинктивные ответы и поведение, которые мы не можем объяснить. Обратив любознательный взгляд на жизнь психики, мы получим ответы на многие из наших «почему».

Какие навыки, влияющие на поведение во взрослом возрасте, мы осваиваем в детстве? В свое время этот вопрос взбудоражил весь научный мир. Ученые выдвинули немало теорий, касающихся «запечатления», или импринтинга. Нобелевский лауреат, австрийский зоолог и зоопсихолог Конрад Лоренц считал, что импринтинг возникает сразу после рождения по отношению к тому, кто проявляет первичную заботу (питание и уход). Ухаживая за стайкой только что вылупившихся утят, Лоренц стал для них именно таким объектом. Птенцы повсюду следовали за ученым, у них развилась своего рода привязанность к нему. Как и утята Лоренца, мы в детстве формируем прочную привязанность и выстраиваем свою эмоциональную жизнь на основе взаимодействия с тем, кто о нас заботится. Такое взаимодействие и есть наш импринтинг.

Мы с рождения генетически запрограммированы на создание привязанности и ее дальнейшее сохранение, даже если это заставит нас страдать. Врач и психоаналитик Уильям Фейрберн, наблюдая за детьми, с которыми плохо обращались в семье, был удивлен их преданностью родителям. Впоследствии эти дети искали страдания в отношениях с другими людьми. Это был их

импринтинг. Основная часть информации о том, кто мы есть и как устроены жизнь и взаимодействие людей, поступает к нам в детстве и кодифицируется исходя из первых привязанностей. Значит, в мозге уже все записано и определено импринтингом? Нет, потому что наш взрослый опыт — если он хорошо проработан — может исправлять и менять схемы и модели, заложенные в первые годы жизни.

Научитесь читать себя

Анализируя свое поведение, мы можем задаться многими «почему» и углубиться в имплицитную память, чтобы «услышать» ответ. Начнем с наиболее распространенных вопросов: «Почему я не уверен в себе?» или же «Почему не могу сказать “нет”?» Опасаясь разочаровать других, мы часто соглашаемся с неудобными ситуациями, вваливаем на себя непосильную ответственность и не можем отказать просьбам друзей, родственников и коллег. За тем, что естественным образом воспринимается как чрезмерная доброта, часто скрывается неуверенность. Если родители были слишком заняты и не уделяли ребенку достаточно внимания, он чувствовал себя помехой. С большой вероятностью он и далее ощущал себя ненужным и со временем посчитал себя нежеланным. Отвергнутый ребенок, скорее всего, научился рассчитывать только на свои силы и повзрослел слишком быстро, пропустив этапы, важные для аффективного развития. Преждевременно повзрослевший ребенок не усвоил глубокую веру в любовь своих родителей и, что очень вероятно, распространил недоверие на всех окружающих. Он живет с полной убежденностью, что обязательно должен справиться с трудностями сам и в случае необходимости брать на себя заботу о других, но никак не наоборот.

Дети, чувствами которых пренебрегали, как правило, не успевают освоить *эмоциональную азбуку* до конца. Между тем эмоции — это наши инструменты для принятия решений и регулирования поведения. Эмоционально грамотный человек без труда ответит на вопросы «Почему мне грустно?» или «По какой причине я тревожусь?». Без нужных навыков мы часто растеряны, сбиты с толку и сталкиваемся с огромными проблемами. Если вам грустно без явного повода или тревожно без причины, скорее всего, вы плохо понимаете свои эмоции.

Представьте, что на чемпионате мира по спортивным бальным танцам вас в буквальном смысле вытолкнули на середину танцпола и возлагают большие надежды, потому что вы представляете свою страну. Отказ не предусмотрен. Но вы не готовились и вообще не знали о существовании подобных соревнований. Вы почувствуете неуверенность, не будете знать, с чего начать, и — учитывая огромные ожидания — начнете себя принуждать. Это все естественно. То же самое случилось и в вашей жизни. По той или иной причине пропустив некоторые этапы детства, вы внезапно оказались на танцполе без всякой поддержки, без тренировок и подготовки. Если ваш эмоциональный импринтинг искажен, вы совершенно естественно столкнетесь с массой трудностей, как бы вам ни хотелось призвать на помощь внутренние силы.

Совсем не обязательно следить за новостями о социальной и экономической жизни, чтобы понять: наш мир вовсе не идеален. Мы постоянно подвергаемся давлению с разных сторон. Оно угрожает нашему душевному равновесию и представляет собой бесконечный источник стресса. С одной стороны, нам нужно восстанавливать нашу эмоциональную сферу, а с другой — отвечать запросам общества. Так мы сталкиваемся с невероятно сложной проблемой. Без должной тренировки мы не можем претендовать на участие ни в одном чемпионате, не говоря уже о победе в нем.

Так что делать? Ответ: тренироваться, проявляя любопытство и задавая себе правильные вопросы. Модели, закрепленные в имплицитной памяти, так просто не исчезнут. Для начала придется поработать над эмоциональной регуляцией. Дело в том, что зашкаливающие чувства влияют на способность размышлять и вырабатывать новые «способы существования» для закрепления их в памяти. Наша имплицитная память работает примерно как флешка: можно перезаписать информацию, даже если стертые данные оставляют после себя следы!

Обновление данных возможно, только если мы поймем эмоции иотрегулируем их так, чтобы объективно оценивать полученный опыт, не поддаваясь довлеющим над нами *эмоциональным состояниям* или *автоматическим мыслям* (подробнее об этом — в третьей главе).

Карта эмоций

Эмоции не бывают правильными или неправильными — они такие, какие есть, но могут проявляться чрезмерно, слишком бурно. И тогда они вынуждают вас без конца думать об одном и том же, совершать рискованные или необъяснимые поступки. Высокая эмоциональная грамотность позволяет нам регулировать силу и продолжительность наших реакций.

Предположим, вы возвращаетесь из супермаркета. Вы решили приготовить вкусный обед и купили все необходимые продукты. Какой-то неловкий прохожий толкает вас, и вы роняете пакет с продуктами. Прохожий спокойно идет дальше, даже не извинившись! Раздражение и злость в этой ситуации закономерны, но, если вы будете сердиться до вечера, эмоции станут разрушительными. Так неприятная ситуация, а главное,

связанные с ней переживания испортят вам весь день. Вы, возможно, передумаете готовить свой вкусный обед, а еще сорвете злость на позвонившем вам друге и вызовете цепную реакцию недовольства. Причина в том, что эмоции, которые вы испытываете, потеряли свою функциональную роль. Когда эмоции зашкаливают — особенно в случае злости или страха, — разумнее всего притормозить. Дайте себе немного времени перед тем, как принимать решения, чтобы буря в вашей душе на них не повлияла.

Что тогда сказать о том, кто не в состоянии испытывать эмоции? «Холодный» человек просто утратил связь со своими эмоциями. Они спрятаны так глубоко, что возникает ощущение абсолютной пустоты, и тогда приходится жить в полном «эмоциональном молчании». Такое молчание дает иллюзорное ощущение контроля, но в конечном счете только сбивает с толку: лишит себя эмоций — значит потерять надежные ориентиры. В некоторых случаях возникает настоящий блок, из-за которого мы перестаем что-либо чувствовать. В недрах имплицитной памяти закрепляется установка: эмоции недопустимы и опасны, из-за них перестаешь владеть собой и управлять ситуацией. Так неосознанное программирование влияет на то, как мы переживаем (или не переживаем) эмоции.

Малозэмоциональному человеку, скорее всего, с детства был привычен *чрезмерный самоконтроль*. В ответ на проявление чувств ребенок вместо успокоения или поддержки сталкивался с отвращением и неприязнью. Чтобы усилить ощущение контроля над окружающим миром, а значит, избежать неприятных реакций, малыш все больше остерегался выражать себя, пока не погрузился в эмоциональное молчание.

Чтобы испытывать и регулировать эмоции, надо поочередно познакомиться с каждой из них. Так вы поймете, почему одни эмоциональные состояния нас подавляют, а других мы не достигаем.

Правильно настроенные эмоции служат компасом: помогают ориентироваться в мире и делать выбор, задают верное направление и подсказывают адекватное ситуации поведение. Эмоции не помеха для самореализации. Напротив, они служат прекрасным ресурсом для нее при условии, что мы прислушиваемся к ним и умеем ими управлять, а также понимаем, как они действуют и что означают.

С точки зрения нейрофизиологии эмоции предполагают сильное возбуждение в нашем организме. В этом случае конечная цель состоит в формировании поведения, направленного на решение определенной задачи. Как мы увидим далее, у каждой эмоции есть своя, присущая только ей задача.

В научном мире существует множество теорий, связанных с эмоциями. Опираясь на труды Ричарда Лазаруса — американского психолога, известного исследованиями когнитивной оценки, стресса и эмоций, — мы можем выделить как минимум шестнадцать разных эмоций. Девять из них — негативные:

- злость;
- страх;
- тревога;
- чувство вины;
- стыд;
- грусть;
- зависть;
- ревность;
- отвращение.

Четыре определяются как позитивные:

- счастье;
- гордость;
- облегчение;
- любовь.

Почему все идет не так?

К этому списку добавляются три эмоции смешанного значения:

- сострадание;
- благодарность;
- надежда.

Каждая эмоция появляется в результате обмена между внутренним миром и внешней средой и приводит к изменениям в поведении. Зная досконально, где начинаются ваши эмоции, вы можете вести себя более осознанно.

В основе любой эмоции лежит одна главная тема. Любая эмоция содержит в себе скрытые установки, заложенные с вашим развитием. Например, для случаев постоянной злости в психике человека написан отдельный сценарий. Чувства вины, стыда и тревоги тоже могут укладываться в глубоко скрытые эмоциональные сценарии.

Злость

Начнем с очень неприятной эмоции — со злости. Представьте, что вы за рулем, а другой автомобилист подрезает вас на полной скорости, чуть не устроив аварию. Как вы отреагируете? Один человек может элементарно испугаться, другой спокойно продолжит слушать радио, а еще кто-то разозлится и крепко выругается. Ситуация одна и та же, а реакция разная в зависимости от опыта и скрытых установок, полученных в детстве. Приступ неконтролируемого гнева — это всего лишь результат неспособности отрегулировать слишком высокую интенсивность чувства. Некоторые люди выходят из себя быстрее, чем другие. Вы, возможно, видели настоящие взрывы ярости, когда напряжение нарастает и достигает апогея. Человек в этом состоянии может ругаться, кричать, бросаться оскорблениями и даже ломать вещи.

Вот и пришло время для наших «почему». «Почему я так легко начинаю злиться? Какое значение я придаю внешним событиям, которые меня раздражают?» Каждая эмоция заключена в рамки, заданные взаимодействием с другими людьми. Мы впервые испытывали эмоции в первых отношениях привязанности.

Злость — это естественная эмоция, когда она адекватна ситуации. Она проявляется, когда мы считаем, что нам вредят или угрожают, и служит защитой. Да, мы злимся ради обороны, а не нападения. Люди, чрезвычайно легко впадающие в такое состояние, пытаются защитить себя, потому что раньше много страдали. Если вам часто случается испытывать гнев, то знайте, что вы «всего лишь» пытаетесь уберечь себя от боли. Это рудиментарная, остаточная боль. Казалось бы, для нее не должно быть причин, однако она составляет часть вашего эмоционального багажа. Задумайтесь о своей злости и о травме, что скрывается за ней. Например, если вас взбесило, что друг забыл позвонить, то не звонок как таковой (вернее, его отсутствие) вас раздражает. Под тяжестью своего эмоционального груза вы принимаете рассеянность за полное наплевательство, за непростительное личное оскорбление. Забывчивость друга будит боль, связанную с обманутыми ожиданиями и с отсутствием внимания, пережитыми в детстве.

Чувство вины и стыд

Если взрослые не удовлетворяют нашу потребность во внимании, то впоследствии мы воспринимаем малейший признак небрежения как трагедию и личное оскорбление. Этот сценарий часто встречается у тех, кому в детстве приходилось соревноваться с братом или сестрой за любовь и внимание родителя. Ребенок не властен изменить ситуацию, он всегда подчинен внешним обстоятельствам. Иногда эти обстоятельства могут посеять в нем

семена злости, а порой — тревоги, вины и стыда. На последних двух эмоциях мы и остановимся. У них есть нечто общее: они ведут к избегающему поведению. Например, вы не высказываете свои истинные мысли, чтобы не ранить близкого человека (а значит, не чувствовать при этом вины), или же не смотрите в глаза прохожим на улице, чтобы уберечься от чувства стыда.

Чувство вины зарождается, когда, по нашим ощущениям, мы посягаем на безусловную моральную ценность. Как и прочие эмоции, вина играет определенную роль в развитии личности: охраняет нас от неловких ситуаций и предотвращает оскорбительное или безнравственное поведение. Подобно злости, переживание вины может стать хроническим. Есть люди, которые терзаются ей постоянно. Если вам случается испытывать вину, удовлетворите свое любопытство, спросив себя: «Почему мне кажется, что я за все в ответе? Что говорит обо мне вина? На какую моральную ценность я посягаю? Эта ценность истинная или она навязана мне кем-то другим?»

Вина коренится в несостоятельных моделях воспитания, основанных на *эмоциональной манипуляции*. Нам кажется, что мы посягаем на какие-то ценности, но на самом деле они не наши — их передали нам родители. Кто из нас не слышал фраз вроде: «Если не доешь суп, мама расстроится» или «Будешь плохо себя вести — мама заплачет»? Мы стали подростками и слышали: «Почему ты так поздно возвращаешься? Хочешь довести меня до инфаркта?» Таким образом родители закрепляют следующую установку: вы обязаны чувствовать вину, если не ведете себя так, как хотят другие. Чувство вины проявляется в терзающих вас угрызениях совести, когда вы чувствуете, что должны рассыпаться в извинениях даже за самую незначительную оплошность. Чувство вины и стыд скрывают в себе страх быть отвергнутым.

Стыд даже больше, чем чувство вины, подрывает самооценку и уверенность в себе. Он может вызывать у вас ощущение неполноценности: чтобы вы ни делали, никогда не достигнете высот. Не будете достаточно хороши, стройны, сообразительны, прилично одеты, готовы к чему-либо и т. д. В психоаналитическом учении Фрейда стыд — это явление, в котором задействованы *другие, наблюдающие за нами* (друзья, коллеги, учителя). Именно так происходит наше знакомство с этой эмоцией. Если вы готовы глубже разобраться в себе, попробуйте задаться вопросом: «Когда я почувствовал стыд?» Порой достаточно одного-единственного эпизода какого-либо потрясения, жестокого физического обращения или психологического насилия, например буллинга (травли), чтобы эмоция закрепилась и возникала вновь и вновь. Если в вашей автобиографической (сознательной) памяти не всплывает ни одного подобного случая, попробуйте определить скрытое значение стыда для вас.

Стыд — результат нашего поражения в борьбе с той *частью нас самих*, которая занимается самоосуждением и выносит себе приговор. Она не сообщает, кто мы на самом деле, а говорит о том, как нас заставляли чувствовать себя другие. Тот, кто вырос среди оскорблений и унижения, усвоил неловкое ощущение стыда, потому что не знал других способов с ним справиться. Даже простое «да что ж ты за бестолочь такая», повторяемое раз за разом, сеет и возвращает стыд. Несомненно, исполнять родительские обязанности сложно, но только потому, что до этого было крайне трудно быть ребенком своих родителей.

Чувство неполноценности и недостойности говорит о глубоко укоренившейся убежденности, что вы *ничего не значите*. По иронии судьбы, как раз самые талантливые люди чувствуют себя бестолковыми и неуместными. И мы знаем об этом не по эффектным фразам великих писателей, а по статистическим

исследованиям Паулины Клэнс и Сюзанны Аймс, предложившим в конце 1970-х годов термин «*синдром самозванца*». Это состояние, для которого характерны ощущение переоценки другими ваших способностей, страх осуждения, тревога, чувство собственной неполноценности и стыда. Комплекс таких переживаний заставляет от многого отказываться и потому сильно ограничивает. На работе вы стараетесь не привлекать к себе внимания и не просите ни о карьерном повышении, ни об увеличении зарплаты. В группах вы не спешите высказывать свое мнение. Причина не в робости или замкнутости. Скорее, вы живете в постоянном страхе попасть в ситуацию, которая могла бы разоблачить вас — показать окружающим, что вы недостаточно хороши, умны, профессиональны и т. д., ведь именно так вы о себе думаете. Стыд вызывает чувство неполноценности, которое, в свою очередь, порождает тревогу, перфекционизм, манию все контролировать, боязнь провала и жесточайшую самокритику. И вот тогда и начинаются бесконечные «я должен лучше стараться, большего добиться... и т. д.». Жаль только, что в этой гонке у вас не остается ни одной свободной минуты на то, чтобы просто жить.

Попробуйте вместо всех этих «я должен» спросить себя «почему?». «Почему я чувствую себя безнадежно проигравшим?» Потому что с возрастом вы научились узнавать себя в пережитом опыте неполноценности, который стал вашим импринтингом — скрытой установкой, зафиксированной в сознании. Парадоксально, но ощущение самозванства закрепилось, потому что вы привыкли чувствовать себя так, а не потому, что вы и в самом деле недостойны признания. Вам *нужно* признавать свою неполноценность, потому что именно на этом эмоциональном процессе выстроена ваша идентичность. Напомним, что стыд базируется на наблюдении за нами других людей, с которыми вас связывают отношения. Даже много лет спустя вы по-прежнему

видите в окружающих тех, кто был для вас значим. Любое внимание к вам может отозваться страхом осуждения, отверженности и неодобрения. Нередко регламентированные испытания, например экзамены, страшат нас потому, что мы символически представляем их в виде суда. При этом человек, который будет нас оценивать, предстает в сознании как осуждающий родитель. Именно поэтому у отдельных индивидуумов переживания из-за экзамена выходят за рамки обычного волнения.

Если родители, пусть даже невольно, заставляли вас ощущать никчемность, то вы будете чувствовать себя так и в дальнейшем. Она станет вашим образом жизни. Подобное происходит, как правило, в дисфункциональных семьях, где жестко определены все роли и дети, даже повзрослевшие, всегда подчинены родителям. Здесь нет места равенству и взаимопомощи (а значит, им и не учатся), поскольку действует строгая иерархическая система, где нужды одного всегда важнее потребностей другого. Примеров дисфункциональных семей так много и они так разнообразны, что для них не хватит и целой книги.

Попробуем развеять распространенный миф о младших детях — любимчиках. Принято думать, что обычно их балуют и лелеют больше всех. Однако в дисфункциональной семье такой ребенок оказывается самым забитым. Он занимает нижнюю ступень иерархии: другие всегда важнее, и в результате у ребенка формируется чувство незначимости и стыда. И наоборот, на первенца часто возлагаются огромные надежды. Он единственный чувствует, пусть и недолго, свою уникальность, так как от него всегда ждут невероятных достижений. Все материнское внимание достается только ему, что в дисфункциональных семьях не всегда благо.

Когда вы злитесь, вас охватывает чувство вины или неполноценности. Помните: с вами все в порядке. Когда уровень эмоций

Почему все идет не так?

зашкаливает, вам нужно выкроить немного времени, чтобы разобраться в себе и принять свой эмоциональный опыт с любопытством, а не с осуждением. Психолог Джордж Келли, автор теории личностных конструктов, считает, что любая установка — это следствие крушения надежд. Мы научились злиться, испытывать вину, стыдиться себя самих и чувствовать себя ничемными, потому что наши надежды на справедливость и одобрение были разбиты. Взрослый человек больше не беззащитен и не нуждается в одобрении других, но парадоксальным образом мы ведем себя так, будто бы нам оно необходимо.

Всякий раз, когда вас одолевают злость, стыд или чувство вины, сделайте шаг назад и вернитесь в прошлое. Помиритесь с ребенком, которым были когда-то, примите и утешьте его, потому что эти эмоции принадлежат ему, а не вам. Именно он чувствует боль, вызывающую гнев уже у вас. Именно он ощущает себя недостойным, отчего у вас возникает стыд. Именно он думает, что не оправдал ожиданий, что будит в вас чувство вины.

Каждый ответ на ваши «почему» будет приближать вас к этому ребенку. Вы сможете успокоить его, и его спокойствие станет залогом вашего взросления.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

